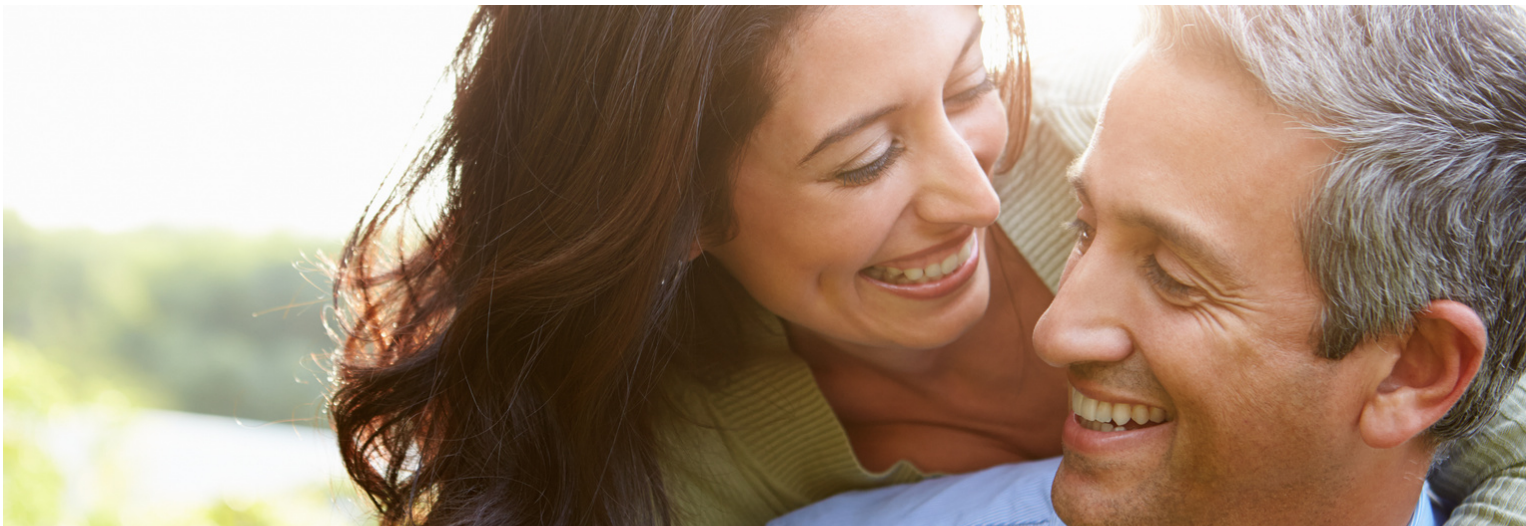




familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Küssen bringt nichts

„Küssen bringt nichts.“

Ja, genau das hat Johannes in seinem Podcast gesagt, den ich heute Morgen auf dem Weg ins Büro gehört habe. Und dieser Satz hat mich richtig getriggert.

Denn für mich muss eigentlich immer alles etwas bringen. Einen Nutzen haben. Gestern fuhr ich auf dem Heimweg an meinem Lieblingssee vorbei. Es waren 20 Grad draußen und ich habe mich gefragt: Was bringt mir das eigentlich, jetzt noch eine Runde zu schwimmen?

Abkühlung? Nein, nicht wirklich nötig heute.

Abnehmen? Nein, Schwimmen trägt nicht entscheidend dazu bei. Okay, dann fiel mir ein: Die Bewegung und Abkühlung bringen mir Entspannung nach einem anstrengenden Arbeitstag. Und dafür hatte sich der 30-minütige Zwischenstopp dann wirklich gelohnt.

Aber zurück zu: „Küssen bringt nichts.“ Meinen Mann morgens nach dem Aufwachen anzulächeln oder ihn zur Begrüßung zu küssen, ihm zu sagen, dass ich dankbar für ihn bin, einen Kuchen für ihn zu backen ... Bringt nichts. Lohnt sich nicht.

Ihr ahnt es: Wenn ich diese Gedanken äußere, dann denke ich ausschließlich an mich. Was bringt mir das? Was habe ich davon? Lohnt sich der Aufwand für mich?

Kennt ihr dieses Denken? Ist das zutiefst menschlich, danach zu fragen, was für uns dabei herauspringt? Ja, ich glaube, es ist menschlich. Und ich glaube, dass dahinter ein gewisses Mangeldenken stecken kann, nämlich die Angst, zu kurz zu kommen. Ausgenutzt zu werden. Zu viel zu geben und nichts zurückzubekommen.

Unsere Gesellschaft ist geradezu berauscht vom Streben nach Genuss und der Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse. Wir sind getrieben von der Frage „Was bringt mir das?“ Unser persönlicher Gewinn hat einen extrem hohen Stellenwert bekommen.

Dabei verkümmert eine Fähigkeit, die für unsere Beziehungen so wichtig ist: einfach zu lieben. Und mit „lieben“ meine ich hier kein Gefühl. Ich meine ein Verb. Etwas, das ich tue.

Unsere Ehen brauchen genau das: die Bereitschaft, etwas zu tun, ohne zuerst danach zu fragen, was für mich dabei herauspringt. Dafür müssen wir die Logik von Geben und Nehmen verlassen. Und dafür braucht es die Haltung: Ich habe genug.

Warum? Weil mir in meinem Leben von Gott so viel geschenkt ist. Eigentlich ist alles von dem, was wir haben, nicht allein unser eigener Verdienst. Selbst unsere Fähigkeiten, die uns zum Erfolg verhelfen, sind letztlich ein Geschenk Gottes.

Wenn wir etwas weitergeben, dann aus dem Überfluss dessen, was uns selbst geschenkt wurde. Weitergeben, und uns daran freuen, dass es dem anderen etwas bringt.

Mein Mann freut sich über meine Küsse. Er fühlt sich geliebt, wenn ich ihn anlächle. Er wird ermutigt, wenn ich ihm meine Dankbarkeit ausdrücke. Und vielleicht ist genau das der Punkt: Nicht alles, was ich für meine Beziehung tue, muss mir unmittelbar etwas bringen. Manchmal reicht es, dass es dem anderen etwas bringt.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Wenn du heute darüber nachdenkst, etwas für deine Beziehung zu tun oder nicht, frag dich vielleicht einmal nicht: „Was bringt mir das?“ Sondern: „Was könnte es meinem Partner bringen?“ Ein Kuss. Ein ehrliches „Danke“. Eine Umarmung. Ein liebevolles Wort. Oder eben genau das, was er (oder sie) sich wünscht.

Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/time